

Cómo Mantener Segura a su Familia: Un Calendario de Preparación

Este calendario de preparación está diseñado para ayudarlo a planificar en caso de un desastre natural o provocado por el hombre, mediante la creación de un equipo de suministros en caso de desastre para 3 a 7 días. Al usar el calendario, su familia puede crear un equipo para desastres en pasos pequeños, en un período de seis meses. Marque los artículos que reúne o las medidas que toma durante la semana. Los suministros se pueden almacenar todos juntos en un bote de plástico grande con ruedas. Los suministros perecibles y el agua se deben cambiar cada seis meses.

Debe almacenar al menos 1 a 2 galones de agua por persona por día. El agua es para beber y para higiene.

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 galón de agua* <input type="checkbox"/> 1 lata de carne* <input type="checkbox"/> 2 abrelatas manuales <input type="checkbox"/> alfileres de gancho <input type="checkbox"/> 2 pares de guantes de látex <p>Reunir o comprar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> marcador permanente <input type="checkbox"/> recipiente de plástico a prueba de agua para los suministros de primeros auxilios <input type="checkbox"/> bolígrafo y papel <p>Planificación de actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Identificar y analizar qué tipo de desastres es más probable que ocurran y cómo afectarán a su familia y propiedad. <input type="checkbox"/> Haga un plan de emergencia familiar. <i>(Consulte la guía de bolsillo "Mantenga a su familia a salvo durante el desastre" para obtener más información.)</i> 	<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 galón de agua* <input type="checkbox"/> 1 lata de fruta* <input type="checkbox"/> 1 lata de carne* <input type="checkbox"/> protector solar <input type="checkbox"/> medicamentos contra la diarrea <p>Planificación de actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Planifique tener al menos dos medios de comunicación con su familia (como correo electrónico, teléfono celular, radios receptoras-transmisoras). <input type="checkbox"/> Designe un contacto de emergencia fuera de la ciudad. 	<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 galón de agua* <input type="checkbox"/> 1 lata de fruta* <input type="checkbox"/> 1 lata de carne* <input type="checkbox"/> alimentos para bebés, de ser necesarios <input type="checkbox"/> aspirina o acetaminofeno <p>Planificación de actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Prepare una lista de números de teléfono importantes: contacto fuera del estado, médicos, veterinario (si corresponde), compañía de seguros, etc., y guárdelos con el equipo o la billetera para un fácil acceso. <input type="checkbox"/> Enséñele a los niños cómo y cuándo llamar al 9-1-1 para pedir ayuda de emergencia. 	<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> radio portátil AM/FM <input type="checkbox"/> llave inglesa <input type="checkbox"/> lentes de seguridad de plástico <input type="checkbox"/> fósforos a prueba de agua <input type="checkbox"/> guantes para trabajo pesado <p>Planificación de actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Escoja dos lugares para que se reúna su familia en una emergencia. <i>(Consulte la guía de bolsillo "Mantenga a su familia a salvo durante el desastre" para obtener más información.)</i> <input type="checkbox"/> Empaque un "bolso de viaje" en caso que necesite evacuar su hogar. <i>(Consulte la guía de bolsillo "Mantenga a su familia a salvo durante el desastre" para obtener más información.)</i> <p>* Una por persona en el hogar ** Una por persona y mascota</p>

SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8
<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 galón de agua* <input type="checkbox"/> 1 lata de fruta* <input type="checkbox"/> 1 lata de carne* <input type="checkbox"/> pañales, de ser necesarios <input type="checkbox"/> compresas <p>Reunir o comprar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> medicamentos o recetas adicionales para humanos y mascotas <input type="checkbox"/> cinta de video o película <input type="checkbox"/> cargador de teléfono celular a batería <p>Planificación de actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Determine las mejores vías de escape de su hogar. Identifique al menos dos vías de escape de cada habitación. <input type="checkbox"/> Realice un simulacro cronometrado con familiares para asegurarse de que ellos pueden usar las vías de memoria. <input type="checkbox"/> Ubique áreas en su hogar donde usted y su familia puedan refugiarse dónde esté. <i>(Consulte la guía de bolsillo "Mantenga a su familia a salvo durante el desastre" para obtener más información.)</i> 	<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 galón de agua* <input type="checkbox"/> 1 lata de jugo* <input type="checkbox"/> 1 lata de verduras* <input type="checkbox"/> alimento para mascotas, de ser necesario <input type="checkbox"/> cinta adhesiva para primeros auxilios <p>Planificación de actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Use una cámara de video o cámara normal para tomar imágenes de los contenidos de su hogar con fines relativos al seguro. <input type="checkbox"/> Coloque cintas de video o fotografías en una caja fuerte o caja de seguridad incombustible. 	<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 galón de agua* <input type="checkbox"/> 1 lata de fruta* <input type="checkbox"/> 1 lata de verduras* <input type="checkbox"/> rollos de gasa o vendajes <input type="checkbox"/> solución salina y estuche para lentes de contacto adicional, de ser necesario <p>Planificación de actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Escanee sus fotografías favoritas familiares y de sus mascotas y grábelos en un CD. Conserve el CD en una caja fuerte o caja de seguridad incombustible. <input type="checkbox"/> Fotocopie o escanee documentos importantes (como registros de nacimiento o defunción, pólizas de seguro, certificados de matrimonio, etc.) y consérvelos en una caja fuerte o caja de seguridad incombustible. 	<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> pito <input type="checkbox"/> 2 linternas y un juego de baterías adicional para cada una <input type="checkbox"/> cuchillo de campamento o para uso general <input type="checkbox"/> lona <input type="checkbox"/> cuerda resistente <p>Planificación de actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Actualice los registros de vacunación de los animales y colóquelos con los documentos importantes. <input type="checkbox"/> Comuníquese con las compañías de servicios públicos para obtener instrucciones sobre los procedimientos de corte de servicios. <p>* Una por persona en el hogar ** Una por persona y mascota</p>

SEMANA 9	SEMANA 10	SEMANA 11	SEMANA 12
<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 tarro de mantequilla de maní* <input type="checkbox"/> 1 lata de sopa lista para comer* <input type="checkbox"/> 1 lata de verduras <input type="checkbox"/> tijeras <p>Reunir o comprar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> mantas <input type="checkbox"/> sacos de dormir** <p>Planificación de actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Revise su hogar para detectar peligros, como artículos que se podrían caer o quebrar, peligros de incendio, etc. <input type="checkbox"/> Identifique los peligros que eliminará primero. 	<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 lata de jugo* <input type="checkbox"/> 1 lata de sopa lista para comer* <input type="checkbox"/> 1 lata de verduras <input type="checkbox"/> alimentos para bebés, de ser necesarios <input type="checkbox"/> termómetro <p>Planificación de actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pruebe los detectores de monóxido de carbono, fuego y humo. Reemplace las baterías. <input type="checkbox"/> Realice un simulacro de incendio de sorpresa con sus familiares. 	<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 caja de galletas graham <input type="checkbox"/> 1 paquete de refrigerios de energía rápida, como barras de granola o mezcla de frutas secas. <input type="checkbox"/> cereal seco <input type="checkbox"/> pañales, de ser necesarios <input type="checkbox"/> vitaminas para adultos y niños, según corresponda <p>Planificación de actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Peceras, jaulas para pájaros y reptiles, si corresponde. <input type="checkbox"/> Amarre estantes y gabinetes con sujetadores de pared. 	<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> cinta adhesiva de doble capa o velcro <input type="checkbox"/> cinta para conductos <input type="checkbox"/> cinta adhesiva protectora <input type="checkbox"/> cinta adhesiva de plomero <input type="checkbox"/> martillo <p>Planificación de actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Amarre el calentador de agua con fijaciones de pared. <input type="checkbox"/> Tome clases de primeros auxilios y RCP. Asegúrese de que los familiares responsables sepan sobre las medidas que salvan vidas. <p>* Una por persona en el hogar ** Una por persona y mascota</p>

SEMANA 13	SEMANA 14	SEMANA 15	SEMANA 16
<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> alimentos especiales para las necesidades de dieta especial de los miembros de la familia <input type="checkbox"/> café instantáneo, té o cacao <input type="checkbox"/> 1 paquete de refrigerios de energía rápida <input type="checkbox"/> alimento para mascotas, de ser necesario <input type="checkbox"/> pinzas <p>Reunir o comprar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ropa adicional (un conjunto completo por cada familiar) <input type="checkbox"/> chaquetas (una por cada familiar) <p>Planificación de actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Coloque un par de zapatos de suela dura y una linterna debajo de su cama, de modo que estén a mano durante una emergencia. <input type="checkbox"/> Guarde efectivo y tarjetas de crédito adicionales en su equipo. (Considere comprar tarjetas de crédito o de celular tarjetas telefónicas prepagadas.) 	<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 paquete de refrigerios de energía rápida <input type="checkbox"/> 1 galón de agua para la mascota <input type="checkbox"/> 1 paquete de vasos de papel <input type="checkbox"/> suministros para prótesis, de ser necesario <input type="checkbox"/> equipo para coser <p>Planificación de actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Coloque la fecha de cada lata de alimentos o recipientes de agua. <input type="checkbox"/> Investigue los seguros de casa y alquiler. 	<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 galón de agua por mascota <input type="checkbox"/> 1 bolsa de bolsas de basura resistentes <input type="checkbox"/> 1 paquete de platos de papel* <input type="checkbox"/> baterías para los audífonos, de ser necesario 	<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> alicates <input type="checkbox"/> atornillador <input type="checkbox"/> palanca <input type="checkbox"/> alicates de cierre <input type="checkbox"/> soporte tipo “L” o correas flexibles para asegurar todos los muebles con fijaciones de pared <p>Planificación de actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pregúntele al veterinario sobre una jaula de tamaño adecuado para su mascota en caso de que tenga que evacuar su hogar. <input type="checkbox"/> Obtenga una etiqueta de identificación en el collar o microchip para su mascota en caso que se separe de éste durante una emergencia. <p><i>* Una por persona en el hogar</i> <i>** Una por persona y mascota</i></p>

SEMANA 17	SEMANA 18	SEMANA 19	SEMANA 20
<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 bolsa de bolsas de basura resistentes <input type="checkbox"/> 1 cuarto de galón de blanqueador líquido regular <input type="checkbox"/> 2 rollos de papel higiénico* <input type="checkbox"/> toallitas desechables para manos <p>Reunir o comprar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> toallas <input type="checkbox"/> sombreros, paraguas y guantes <p>Planificación de actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Verifique con la guardería de su hijo o la escuela sobre sus planes en caso de desastre. <input type="checkbox"/> Averigüe sobre los planes en caso de desastre en su lugar de trabajo. 	<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 rollos de toallas de papel <input type="checkbox"/> 1 bolsa de bolsas de basura resistentes <input type="checkbox"/> papel de aluminio <input type="checkbox"/> jarabe ipecac y carbón activado (para su uso según las indicaciones del centro toxicológico) <p>Planificación de actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Coordine con un amigo o vecino para ayudar a sus familiares o cuidar a sus mascotas si usted está en el trabajo si se produce una emergencia. <input type="checkbox"/> Planifique encargarse de un vecino que podría necesitar ayuda durante una emergencia. 	<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> una cucharita de 1/4 (para medir el blanqueador) <input type="checkbox"/> utensilios para comer <input type="checkbox"/> cepillos de dientes adicionales* <input type="checkbox"/> alcohol de fricción <p>Planificación de actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Averigüe si tiene una organización de seguridad en el vecindario y únase a ella. <input type="checkbox"/> Desarrolle un plan de cuidado de mascotas en su vecindario. 	<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 caja de mascarillas para el polvo desechables <input type="checkbox"/> extintor de incendio tipo ABC <input type="checkbox"/> mapa del área <input type="checkbox"/> linterna para campamento a baterías y baterías adicionales <input type="checkbox"/> recipiente plástico portátil a prueba de agua con tapa para documentos importantes <p>Planificación de actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Investigue cómo convertirse en un radioaficionado con licencia. <input type="checkbox"/> Si es un radioaficionado comuníquese con el organismo gubernamental o local para ofrecerse como voluntario de los servicios de emergencia. <p>* Una por persona en el hogar ** Una por persona y mascota</p>

SEMANA 21	SEMANA 22	SEMANA 23	SEMANA 24
<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 rollos de toallas de papel <input type="checkbox"/> pañuelo de papel <input type="checkbox"/> bolsas de plástico grandes para almacenar alimentos <input type="checkbox"/> vendajes adhesivos en varios tamaños <p>Reunir o comprar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> zapatos <input type="checkbox"/> correas para mascotas 	<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> detergente líquido para vajilla <input type="checkbox"/> recipientes con tapa para almacenar alimentos <input type="checkbox"/> plástico para envolver <input type="checkbox"/> antiséptico 	<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> bolsas de plástico grandes para almacenar alimentos <input type="checkbox"/> pasta dental <input type="checkbox"/> bolsas de hielo <input type="checkbox"/> artículos de aseo personal como desodorante, peineta 	<p>Comprar para el equipo de suministros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> baterías adicionales <input type="checkbox"/> correa elástica <input type="checkbox"/> cerrojos a prueba de niños <input type="checkbox"/> tornillos de tierra grandes para resguardar a los animales si se caen las rejas <input type="checkbox"/> cocinilla de campamento y combustible <p><i>* Una por persona en el hogar</i> <i>** Una por persona y mascota</i></p>

USE O REEMPLACE EN EL MOMENTO SUGERIDO	USE O REEMPLACE EN EL MOMENTO SUGERIDO	USE O REEMPLACE EN EL MOMENTO SUGERIDO	CONSEJOS PARA ALMACENAMIENTO
<p>Use dentro de 6 meses:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> leche en polvo (en caja) <input type="checkbox"/> fruta deshidratada (en recipiente hermético) <input type="checkbox"/> galletas crocantes secas (en recipiente hermético) <input type="checkbox"/> papas <input type="checkbox"/> agua <input type="checkbox"/> blanqueador 	<p>Use dentro de un año:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> leche condensada enlatada <input type="checkbox"/> sopas de verduras enlatadas <input type="checkbox"/> cereales listos para comer o crudos <input type="checkbox"/> mantequilla de maní <input type="checkbox"/> Jalea <input type="checkbox"/> carnes enlatadas <input type="checkbox"/> caramelos duros <input type="checkbox"/> vitamina C <input type="checkbox"/> agua embotellada 	<p>Duración indefinida (si se revisa anualmente y almacena en recipientes herméticos y condiciones adecuadas):</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> trigo <input type="checkbox"/> aceite vegetal <input type="checkbox"/> maíz deshidratado <input type="checkbox"/> polvos de hornear <input type="checkbox"/> soya <input type="checkbox"/> café instantáneo, té o cacao <input type="checkbox"/> sal <input type="checkbox"/> gaseosas no carbonatadas <input type="checkbox"/> arroz blanco <input type="checkbox"/> caldos <input type="checkbox"/> pasta deshidratada <input type="checkbox"/> leche en polvo (envasada al nitrógeno) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mantenga los alimentos en un área oscura fresca y seca, de ser posible. <input type="checkbox"/> Mantenga los alimentos cubiertos en todo momento. <input type="checkbox"/> Si abre las cajas o latas de alimentos hágalo con cuidado, de modo de poder cerrarlos firmemente después de cada uso. <input type="checkbox"/> Envuelva las galletas en una bolsa de plástico y dentro de un recipiente hermético. <input type="checkbox"/> Vacíe los paquetes abiertos de azúcar, fruta deshidratada y productos secos en frascos con tapa atornillada o latas herméticas para protegerlos de insectos y ratas. <input type="checkbox"/> Revise todos los alimentos para detectar señales de deterioro antes de usarlos. <input type="checkbox"/> Use los alimentos antes de que se malogren y reemplácelos con suministros frescos. <input type="checkbox"/> Marque los alimentos con la fecha de compra con un marcador permanente. Coloque los nuevos artículos en la parte de atrás o del fondo del área o recipiente de almacenamiento.